

# RECIPE BOOK

JUICE & COOKING HUROM Recipe Book



HUROM



## **СОК, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В ШНЕКОВОЙ СОКОВЫЖИМАЛКЕ HUROM –**

самый эффективный способ получить максимум пользы из фруктов и овощей. стаканчик полезного овощного или фруктового сока содержит питательные вещества и вкус каждого отдельного ингредиента, бережно приготовленного в соковыжималке Hurom H310A.

Хюром будет обеспечивать вас свежавыжатым соком, прививая здоровые привычки в питании.



## СОДЕРЖАНИЕ

**Стр. 116** Предостережения

**Стр. 117** Как подготовить ингредиенты

**Стр. 119** Рецепты Nuom

# 01 ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Для обеспечения максимальной долговечности вашей соковыжималки подготовьте ингредиенты согласно указанным ниже рекомендациям.

## СЛЕДУЙТЕ ЭТИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ!

1. Не пытайтесь приготовить сок из несочных ингредиентов, например, кунжута, фасоли, китайского перца, древесной коры, корней растений, айвы, ферментированных продуктов и консервированных фруктов на спирту, меду, сахаре. Или из ингредиентов, в которых сока очень мало, таких как липа, кактус, алоэ, банан, а также вареных продуктов. Это может привести к поломке прибора.
2. Не загружайте большие или очень волокнистые ингредиенты. Из фруктов удалите твердые косточки (например, манго, хурма, сливы, персики, вишня и т. д.), так как они могут привести к поломке соковыжималки.
3. При проталкивании ингредиентов пользуйтесь толкателем из комплекта поставки (если он предусмотрен производителем – зависит от модели соковыжималки). Не вставляйте в носик выхода сока или жмыха пальцы, палочки для еды, вилки или другие предметы. Это может привести к травме или поломке прибора.
4. Во время отжима сока периодически открывайте клапан «капля-стоп». Своевременно очищайте контейнер для жмыха.
5. При многократном отжиме или приготовлении сока в большом объеме своевременно и тщательно очищайте отжимную корзину соковыжималки. Скопившийся жмых может увеличить давление внутри соковыжималки, заблокировать открытие крышки или привести к поломке деталей.
6. Не рекомендуется отжимать более 1 кг за раз, особенно если ингредиенты очень волокнистые или содержат много семян.
7. Не оставляйте ребенка без присмотра возле соковыжималки.
8. В зависимости от модели соковыжималки приготовить сок из некоторых продуктов очень трудно. Пожалуйста, сверьтесь с руководством пользователя.
9. Не пытайтесь отжать сок из жмыха. В противном случае отжимная корзина может забиться и/или выйти из строя.

# 02 КАК ПОДГОТОВИТЬ ИНГРЕДИЕНТЫ



**ЦИТРУСОВЫЕ**  
(грейпфрут, апельсин, лимон и другие)  
Подготовьте ингредиенты, очистив их от кожуры и нарезав небольшими кусочками, чтобы они поместились в загрузочный отсек. Удалите все твердые семена или косточки, чтобы не повредить детали соковыжималки.



**КОРНЕПЛОДЫ**  
(морковь, свекла, имбирь, батат, картофель, чеснок и другие)  
Обязательно смывайте остатки почвы с корнеплодов под проточной водой. Удалите кожицу с волокнистых ингредиентов, таких как имбирь. Длинные ингредиенты нарежьте некрупными полосками.



**ФРУКТЫ С КОСТОЧКАМИ**  
(виноград, яблоко, персик, хурма, слива, вишня, груша, дыня и другие)  
Отжимайте мякоть только после удаления твердых частей фрукта, например таких, как косточка персика. Удалите семена яблок, если это возможно, так как в больших количествах они могут быть токсичными после измельчения. А виноград стоит сначала помыть, затем отделить каждую ягоду от грозди.



**ПЛОДЫ И ЯГОДЫ С ТОЛСТОЙ КОЖУРОЙ**  
(ананас, питаия, дыня, арбуз, гранат и другие)  
Срежьте кожуру с плодов и нарежьте их небольшими кусочками, чтобы они поместились в загрузочный отсек. Обязательно удалите все особо твердые семена или косточки перед отжимом.



**ЛИСТЬЯ И СТЕБЛИ**  
(сельдерей, капуста кейл, белокочанная капуста, петрушка, ростки пшеницы, зеленый лук и другие)  
Нарежьте ингредиенты кусочками примерно 3 см или короче. Поскольку зелень и стебли растений содержат много волокон, сок из них отжимается трудно, а шнек может застопориться. Поэтому не рекомендуется отжимать из них чистые соки – только если вместе с сочными продуктами в составе мультисоков.



**МЯГКИЕ ФРУКТЫ**  
(клубника, киви, банан, помидор, манго и другие)  
Чередуйте несочные ингредиенты с другими, более сочными продуктами. Перед приготовлением сока удалите кожуру и плодоножки. В манго обязательно нужно удалить косточку и отжимать только мякоть.

※ Еда и напитки, включая соки, не считаются лекарствами или предметами медицинского назначения, поэтому они не оказывают прямого влияния на лечение заболеваний. Вместо того, чтобы постоянно употреблять одни и те же питательные вещества или продукты, рекомендуется максимально разнообразить свой рацион.

※ В некоторых рецептах указано влияние овощей и фруктов на организм.

※ Употребление этих продуктов не гарантирует терапевтический эффект.

## 03 РЕЦЕПТЫ

Стр. 120

### Простые соки

Красный сок / сок из томатов черри

Желтый сок / ананасовый сок

Фиолетовый сок / сок из винограда темных сортов

Зеленый сок / сок из капусты кейл

Белый сок / яблочный сок

Стр. 125

### Миксы соков

Яблочно-дынный сок (дыня, яблоко, капуста бок-чой, сельдерей)

Яблочно-имбирный сок (яблоко, имбирь, ананас)

Ананасовый сок с базиликом (базилик, ананас, белый виноград, шпинат)

Мятный сок (мята душистая, капуста кейл, белый виноград)

Стр. 130

### Полезные соки

Сок из груши и дудника (дудник, груша, виноград)

Апельсиново-морковный сок (апельсин, морковь, яблоко)

Цитрусовый сок (грейпфрут, апельсин, ананас, морковь)

Свекольно-яблочный сок (свекла, яблоко, лимон)

Стр. 134

### Ореховое молоко

Миндальное молоко

Молоко из кешью

Стр. 136

### Кулинария Нигом

Яблочный маффин с корицей

Нежный суп-пюре из томатов

Яблочно-имбирная заправка для свежих овощей

## ПРОСТЫЕ СОКИ

### СОК ИЗ ТОМАТОВ ЧЕРРИ

#КРАСНЫЙ

1. Удалите плодоножки у томатов черри и промойте их под проточной водой.
2. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

**Совет.** Томатный сок может получиться немного густым. Добавьте виноград или груши, чтобы разбавить его вкус и сделать более жидким.



### АНАНАСОВЫЙ СОК

#ЖЕЛТЫЙ

1. Аккуратно срежьте кожуру с ананаса и нарежьте его небольшими полосками.
2. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

**Совет.** Незрелые ананасы содержат много кислот. Во избежание появления раздражений на слизистой оболочке ротовой полости рекомендуется употреблять только спелые ананасы.



## СОК ИЗ ВИНОГРАДА ТЕМНЫХ СОРТОВ

#ФИОЛЕТОВЫЙ

1. Отделите ягоды винограда от веточек и промойте под проточной водой.
2. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.



## СОК ИЗ КАПУСТЫ КЕЙЛ

#ЗЕЛЕНЫЙ

1. Тщательно промойте капусту кейл и нарежьте ее кусочками примерно по 3 см.
2. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

**Совет.** Для получения большего количества сока и уменьшения горечи капусты добавьте грушу.



## ЯБЛОЧНЫЙ СОК

#БЕЛЫЙ

1. Помойте яблоко, кожицу не срезайте, затем нарежьте яблоко небольшими кусочками, чтобы они поместились в загрузочный отсек.
2. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.



## МИКСЫ СОКОВ

### ЯБЛОЧНО-ДЫННЫЙ СОК

114 ккал

Дыня – 200 г, яблоко – 100 г, капуста бок-чой – 30 г, сельдерей – 40 г.

1. Срежьте кожуру с дыни и нарежьте мякоть небольшими кусочками.
2. Помойте яблоко и нарежьте на кусочки, которые легко поместятся в загрузочный отсек.
3. Тщательно промойте капусту бок-чой и сельдерей, а затем нарежьте их кусочками примерно по 3 см.
4. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

**Совет.** Вы можете использовать разные сорта дыни.





## ЯБЛОЧНО-ИМБИРНЫЙ СОК

135 ккал

Яблоко – 260 г, имбирь – 5 г, ананас – 140 г.

1. Срежьте кожуру с ананаса и имбиря.
2. Нарежьте их полосками, чтобы они поместились в загрузочный отсек.
3. Тщательно помойте яблоко и нарежьте его небольшими кусочками.
4. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

**Совет.** Яблоки и ананасы улучшают пищеварение, а также снимают усталость. Добавленный в сок имбирь немного повышает температуру тела, но помогает уменьшить риск возникновения онкологических заболеваний и повысить иммунитет.



## АНАНАСОВЫЙ СОК С БАЗИЛИКОМ

93 ккал

Бasilik – 4 г, ананас – 220 г, белый виноград – 100 г, шпинат – 40 г.

1. Срежьте кожуру с ананаса и нарежьте его полосками.
2. Отделите виноград от веточек и тщательно промойте. Нарежьте шпинат и базилик кусочками примерно по 3 см.
3. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.



## МЯТНЫЙ СОК

129 ккал

Мята душистая – 3 г, капуста кейл – 60 г, белый виноград – 330 г.

1. Отделите виноград от веточек и тщательно промойте. Нарежьте яблоко, мяту и капусту кусочками примерно по 3 см.
2. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.



## ПОЛЕЗНЫЕ СОКИ

### СОК ИЗ ГРУШИ И ДУДНИКА (ДЯГИЛЯ)

121 ккал

Груша – 100 г, дудник – 100 г, белый виноград – 120 г.

1. Отделите виноград от веточек и тщательно промойте. Нарежьте грушу небольшими кусочками.
2. Нарежьте дудник кусочками примерно по 3 см.
3. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.



### АПЕЛЬСИНОВО-МОРКОВНЫЙ СОК

127 ккал

Апельсин – 200 г, морковь – 100 г, яблоко – 100 г.

1. Удалите кожуру с апельсина и нарежьте его небольшими кусочками, чтобы они поместились в загрузочный отсек.
2. Тщательно вымойте морковь и яблоко, а затем нарежьте их небольшими кусочками.
3. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.



## ЦИТРУСОВЫЙ СОК

74 ккал

Грейпфрут – 100 г, апельсин – 70 г, ананас – 180 г, морковь – 20 г.

1. Удалите кожуру с грейпфрута, апельсина и ананаса. Затем нарежьте их кусочками.
2. Тщательно вымойте морковь и нарежьте ее полосками.
3. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.



## СВЕКОЛЬНО-ЯБЛОЧНЫЙ СОК

148 ккал

Свекла – 20 г, яблоко – 300 г, лимон – 20 г.

1. Срежьте кожицу свеклы и кожуру лимона, а затем нарежьте их кусочками.
2. Тщательно вымойте яблоко и нарежьте его дольками.
3. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.



# ОРЕХОВОЕ МОЛОКО

## МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО

50 г миндаля, 250 мл воды, 2 ст. л. сахара, щепотка соли.

1. Вымойте миндаль и замочите его минимум на 6 часов. Затем слейте эту воду и промойте орехи.
2. Закройте клапан «капля-стоп» и начните отжимать молочко из миндаля.
3. После того, как начнет выходить мякоть, залейте 250 мл чистой воды и откройте клапан «капля-стоп».
4. Добавьте сахар и соль по вкусу.

**Совет.** Этот тип растительного молока очень популярен в США. Миндальное молоко содержит мало жира и соли, но много жирных кислот, что способствует улучшению обмена веществ, укреплению сердца и сосудов, а также обогащает рацион различными питательными веществами. Вместо воды можно использовать соевое молоко или молоко животного происхождения.



## МОЛОКО ИЗ КЕШЬЮ

50 г орехов кешью, 250 мл воды, 2 ст. л. сахара, щепотка соли.

1. Вымойте кешью и замочите на 2 часа. Затем слейте эту воду и промойте орехи.
2. Закройте клапан «капля-стоп» и начните отжимать молочко из кешью.
3. После того, как начнет выходить мякоть, залейте 250 мл чистой воды и откройте клапан «капля-стоп».
4. Добавьте сахар и соль по вкусу.

**Совет.** Из полученного напитка можно также приготовить йогурт, сливки или сыр. Селен и линолевая кислота, содержащиеся в орехах кешью, способствуют снижению уровня холестерина в крови. Максимальное количество воды, рекомендованное для добавления в ореховое молоко, – 300 мл.





### ЯБЛОЧНЫЙ МАФФИН С КОРИЦЕЙ

Мука пшеничная среднего помола – 200 г, куриное яйцо – 1 шт.,  
коричневый сахар – 60 г, масло сливочное – 60 г, разрыхлитель – 3 г, сок  
яблочно-морковный – 70 мл, яблочно-морковное пюре – 50 г, 1/2 ч. л.  
молотой корицы, щепотка соли.

1. Подготовьте яблоко и морковь, вымойте их, а затем нарежьте кусочками, чтобы они поместились в загрузочный отсек.
2. Поместите кусочки в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.
3. Просейте муку и добавьте в миску к разрыхлителю и соли.
4. В другой миске смешайте размягченное сливочное масло (растопленное при комнатной температуре), яйцо и коричневый сахар.
5. Добавьте яблочно-морковный сок, корицу, муку с разрыхлителем, яблочно-морковную мякоть и тщательно все перемешайте.
6. Смажьте форму для кексов сливочным маслом и распределите тесто, заполнив каждую форму на 3/4. Выпекайте 20–25 минут в пароварке.

**Совет.** Для этого рецепта сливочное масло и яйцо должны быть комнатной температуры. Для выпекания также можно использовать духовку или аэрогриль.

(180 °С, 20 минут)



## НЕЖНЫЙ СУП-ПЮРЕ ИЗ ТОМАТОВ

Морковь – 100 г, репчатый лук – 1/2 шт., 3 зубчика чеснока, томаты черри – 500 г, 1 ст. л. сливочного масла, бульон куриный (или овощной), 1/2 ч. л. сушеного тимьяна, 2 ст. л. сливок, кусочки сыра пармезан, соль и перец по вкусу.

1. Удалите плодоножки с томатов и тщательно промойте их.
2. Снимите кожицу с лука, чеснока и моркови, а затем нарежьте их небольшими кусочками.
3. Поместите томаты черри, лук, чеснок и морковь в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.
4. Смажьте сковороду сливочным маслом, переложите в нее овощную мякоть из соковыжималки и грейте на среднем огне. Добавьте тимьян и убавьте огонь.
5. Добавьте получившийся сок и бульон, а затем доведите суп до кипения. Влейте сливки и проварите в течение 10 минут на медленном огне.
6. Добавьте соль и перец по вкусу.



## ЯБЛОЧНО-ИМБИРНАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Яблоко – 50 г, имбирь – 20 г, лимон – 130 г, горчица – 15 г, оливковое масло – 30 мл, 2 ст. л. меда, соль и перец по вкусу.

1. Подготовьте имбирь, лимон и морковь, очистив их от кожицы. Разрежьте яблоко пополам или на четверти, чтобы оно поместилось в загрузочный отсек.
2. Поместите имбирь, лимон и яблоко в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.
3. Смешайте полученный сок с оливковым маслом, горчицей и медом.
4. Приправьте солью и перцем. Заправка подходит к салатам из свежих овощей.

**Совет.** В заправку можно добавить мякоть из соковыжималки.

# HUROM

[www.globalhurom.com](http://www.globalhurom.com)

MADE IN KOREA / Copyright© All Rights Reserved by HUROM